

これからも若々しく！65歳以上限定！

脳トレ体操と^{こうれい}幸齢者リトミック

参加者 募集中♪

日時:①令和7年 6月 2日(月)午前9時30分～10時20分

②令和7年 7月10日(木)午前9時30分～10時20分

場所:メディアコスモス あつまるスタジオ

参加費:①500円 ②500円

定員:①10名 ②10名(空きあれば当日可 ①②両日参加可)

申込および問合せ先:090-3566-3175



※すぐに出れない時がある為、留守電に入れていただければこちらから折り返し電話させていただきます。

講師:田中美智子(リトミック講師、保育士、介護福祉士、音楽健康福祉士)

図書館にきたついでに 頭も身体もリフレッシュしていきませんか？

講師は約8年間高齢者施設に勤務、生活に寄り添いながらレク、音楽レク、リトミックを担当してきました。

楽しいと感じていただけたら幸いです。皆様の参加、お待ちしております♪

〈期待する効果〉★フレイル予防★認知機能低下予防★口腔機能改善

★身体機能向上★ストレス解消★コミュニケーション